

# WIEDER AM START

Ein Unfall beim Bobsport änderte das Leben von Robert Göthner von Grund auf. Diagnose: inkomplette Querschnittslähmung. Dank Physiotherapie spürt er heute wieder seine Beine und kommt Schritt für Schritt besser voran.

*Von Renata Horst und Robert Göthner*





## Schreiben Sie uns!

Wie hilft Ihnen die Physiotherapie? Erzählen Sie uns von Ihren kleinen und großen Behandlungsfortschritten! Wir drucken die spannendsten Geschichten hier ab. Schreiben Sie an die Redaktion „**meine Physiopraxis**“, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, E-Mail: [meinephysiopraxis@thieme.de](mailto:meinephysiopraxis@thieme.de)




saßen auf einem gefühlten Berg aus Lehm, der irgendwie der eigene Körper sein sollte.“

Robert Göthner hatte Glück im Unglück: Am Neuroorthopädischen Zentrum für Physiotherapie Leipzig (NOZ) traf er auf die Physiotherapeuten Stefan Srugies und Silvia Borgmeier. Sie erkannten früh, über wie viel Bewegungspotenzial Robert trotz des Halswirbelbruches noch verfügte. Schon nach etwa zwei Wochen gezielter Physiotherapie kehrte Robert Göthners Gefühl für seine Beine zurück. Kurz darauf folgten erste Anzeichen, dass er diese wieder bewegen konnte.

In der Rehaklinik wurde Robert bereits nach zwei Wochen aufs Laufband gestellt. Zuerst unter fast vollständiger Gewichtsentlastung und dann mit immer weniger Hilfe. Acht Monate nach seinem Unfall konnte Robert Göthner zwar wieder laufen, stürzte dabei aber noch sehr häufig. Eine Situation, unter der er litt:

**„Beine, die nur noch tote Masse sind – das war für mich schwer vorstellbar.“**

Für jede noch so minimale Bewegung musste Robert seinen Kopf maximal anstrengen, um die Muskeln anzusteuern. Aber so konnte er zumindest bald wieder stehen und kurz darauf versuchen, einen Schritt nach dem anderen zu setzen – immer gesichert durch seine Arme, die sich in der Reha auf Barrenholme stützten. Später konnte er sich auf einen Rollator gestützt frei bewegen. Doch obwohl er deutliche Kraftzuwächse in bestimmten Muskelgruppen am Becken und in den Beinen verspürte, blieb das Gehen eine unsichere, unkoordinierte Aktivität: 

**D**er Unfall ereignete sich vor vier Jahren bei einem Europa-Cup-Training auf der Bobbahn im sächsischen Altenberg. Nach einem Fahrfehler kippte der Bob bei hoher Geschwindigkeit um und rutschte auf der Seite liegend weiter. „Ich bekam den Kopf nicht ganz ins schützende Chassis des Schlittens hinein“, erinnert sich der athletische Student, der bis zu seinem Unfall Leistungssport als Bobpilot und Sprinter betrieb. „Nach einem heftigen Schlag auf den Kopf merkte ich in dem noch rutschenden Schlitten, dass ich die Kontrolle über meine Beine verloren hatte.“

Ein schicksalhafter Moment, in dem die Zeit still steht: „Ich konnte tun, was ich wollte – die Beine machten überhaupt nichts mehr. Ebenso war das Gefühl plötzlich völlig ausgelöscht. Als der Schlitten zum Stillstand kam, fasste ich mir in einer panischen Reaktion auf Beine, Bauch und Brust und musste feststellen, dass nur noch die Hand die Körperteile spürte – nicht aber umgekehrt.“

Die anschließende Computertomographie (CT) brachte Gewissheit: Robert Göthner hatte den 7. Halswirbel gebrochen – eine Fraktur, bei der das für die Bewegung zuständige Rückenmark verletzt werden kann und die oft eine Querschnittlähmung zur Folge hat. Robert Göthner wurde sofort operiert, um den Druck vom Rückenmark zu nehmen. Die Wirbelsäule wurde an der betroffenen Stelle versteift. Die Operation verlief erfolgreich, doch die Folgen blieben: keinerlei Gefühl oder Bewegung unterhalb der Brust. „Spinaler Schock“ – so erklärte man es ihm in der Klinik. Man müsse die Entwicklung abwarten.

**„Ich hoffte, bangte, probierte und merkte gleichzeitig, wie wahnsinnig eingeschränkt man ohne Beine, ohne Bauch- und ohne Rückenmuskeln ist.“**

Robert erzählt: „Selbst frei sitzen oder sich im Bett von einer Seite auf die andere zu drehen, war nicht drin. Kopf und Arme



**Foto links:** Eine Woche vor seinem Unfall startete Robert Göthner (vorne rechts) noch beim Europa-Cup-Rennen in Winterberg. / **Foto rechts:** Eigens für ihn angefertigte Spiralorthesen helfen ihm heute im Alltag, schneller und sicherer gehen zu können. Auf dem Tretroller kräftigt er seine Zehen.





**Renata Horst** ist Physiotherapeutin und Dozentin in Ingelheim



**Robert Göthner** studiert Wirtschaftsmathematik an der Uni Leipzig

➔ **„Jeden Schritt und jede Bewegung musste ich genau durchdenken.“**

In der Reha trainierte er gezielt seine Unterschenkelmuskeln und erhielt Reizstrom auf diese sogenannten Fußheber, die als größte Schwachstelle angesehen wurden. Trotz deutlicher Kraftzunahme blieb es aber beim Stolpern und bei Stürzen im Alltag. Als sich Robert Göthner nach der Reha wieder zu Hause zurechtfinden und eine Physiotherapiepraxis suchen musste, entschied er sich fürs NOZ Leipzig. Hier stellte er sich zudem im Physiotherapie-Fortbildungskurs von Renata Horst als Proband zur Verfügung. Das brachte eine entscheidende Wendung in der Diagnostik und Therapie. Die Physiotherapeutin mit 24-jähriger Berufserfahrung erinnert sich: „Mir fiel sofort auf, dass er ein sehr athletischer Typ ist und viel Potenzial besitzt, sowohl körperlich als auch psychisch.“

In ihrer Fortbildung analysierte Renata Horst mit ihren Kursteilnehmern Robert Göthners Gangbild: Dafür diskutierten sie eine Videoaufnahme, die zunächst auch die Fußheber als Schwachstelle erscheinen ließ. Doch bei genauerem Hinsehen fiel auf, dass Robert seinen Fuß beim Gehen durchaus hochbekam und mit seiner Ferse sicher auf dem Boden aufsetzte. Nach einigen Krafttests war die Kursleiterin überzeugt, dass die weitere Physiotherapie nicht an der Kräftigung des Rumpfes und der Fußheber ansetzen müsse: Offensicht-

lich fehlte es den Zehenbeugern an Kraft und der Rumpfmuskulatur an Beweglichkeit, um die Füße vom Boden wegzudrücken. Deshalb setzte Robert Göthner für jeden Schritt seine gesamte Rumpfmuskulatur bewusst mit ein: Durch Oberkörperbewegungen zog er seine Beine quasi mit. Unter gesunden Umständen ist es umgekehrt: Der Fuß stößt vom Boden weg und bewegt den Oberkörper mit, der nicht bewusst vom Gehirn angesteuert wird.

Roberts Gehirn-Muskel-Kommunikation hatte sich also den veränderten Bedingungen angepasst. Diese Erkenntnis führte Physiotherapeutin Renata Horst zu einer neuen Behandlungsstrategie: Zuerst sollten die Muskeln aufgebaut werden, die am weitesten vom Gehirn entfernt waren und momentan nicht ausreichend angesteuert wurden – also in den Füßen und Sprunggelenken. Dafür nutzte die Physiotherapeutin einen cleveren Trick.

**„Renata Horst ließ mich in einer Kursstunde mit ihrem Tretroller fahren. Danach lief ich plötzlich für ein paar Stunden relativ gut durch die Gegend. Und solange die Strecke nicht zu lang war, brauchte ich keine Hilfsmittel.“**

Begeistert von dieser zügigen Art der Fortbewegung legte sich Robert Göthner auch privat einen Tretroller zu. Immer wenn er viel damit fuhr, sah anschließend sein Gangbild besser aus und er fühlte sich sicherer auf den Beinen. Die Idee mit dem Tretroller hatte Kursleiterin Renata Horst, weil sie selbst manchmal nach dem Fahren Muskelkater in ihrer Fußsohle hatte: „Ohne Zehenarbeit kommt man nicht vorwärts. Ich dachte mir, dass wir so die Explosivkraft trainieren könnten, die Robert in seinen Zehen und vor allem in den Großzehen benötigt.“

Alle vier bis sechs Wochen trainierte Robert mit Kursleiterin Renata Horst, die die Therapie eng mit Roberts Physiotherapeuten abstimmt: Stefan Srugies und Silvia Borgmeier suchten passende Übungen aus,

die der Kräftigung der angepeilten Fußmuskelpartien dienten, wie Trampolinspringen und Treppabsteigen. Ergänzend erhielt Robert ein Taping mit elastischen Tape-Bändern, das ebenfalls diese Muskeln aktivieren und die Funktionsfähigkeit des Sprunggelenks verbessern sollte. Um die alte Gehirn-Muskel-Kommunikation in Robert wieder zu wecken, ließ sein Physiotherapeut ihn eine Bank durch die Praxis schieben wie früher einen Bob zur Rennbahn.

**„Es ist faszinierend, welche Fortschritte ich in einer Stunde Physiotherapie erreichen kann.“**

Zwar arteten schnelle Bewegungen manchmal noch in winzige Zuckungen in Beinen und Rumpf aus. Doch nach jeder Therapie-Einheit wurden die Bewegungen harmonischer. Im Alltag helfen dem Studenten der Wirtschaftsmathematik nun auch spezielle Spiralorthesen, mit denen er schneller und sicherer gehen kann. Physiotherapeutin Renata Horst ließ sie nach dem Vorbild ihrer Taping-Anlage eigens anfertigen.

Heute blickt Robert Göthner optimistisch in die Zukunft, auch wenn er weiterhin Physiotherapie braucht: „Leider bleibt es für mich weiterhin schwierig und anstrengend, mich in der Öffentlichkeit, auf wechselnden Untergründen und unter vielen Menschen fortzubewegen. Körper und Gehirn passen sich aber Gott sei Dank permanent weiter an und ich komme immer ein bisschen besser mit alldem zurecht. Das heißt: Ich falle deutlich seltener und kann an guten Tagen beim Laufen auch mal an etwas anderes denken als nur ans Laufen.“ ●

**Nachtrag: Mittlerweile ist Robert Göthner als Wassersportler wieder erfolgreich am Start: 2013 paddelte er sich bei der Weltmeisterschaft im Parakanu auf den 16. Platz. Dabei halfen ihm die Kraft seiner Zehenbeuger und die Beweglichkeit des Rumpfes. Zudem ist er Deutscher Meister im Parakanu (in der Disziplin V-1; Schandensklasse A).**